Auf einen Blick

FUSSBALL
CHAMPIONS LEAGUE
3. Qualifikationsrunde, Hinspiele

Cluj – Young Boys	1:1 (1:0)
Malmö – Glasgow Rangers	2:1 (0:0)
Sparta Prag – Monaco	0:2 (0:1)
Genk – Schachtar Donezk	nach Red.
PSV Eindhoven – Midtjylland	nach Red.
Roter Stern Belgrad – Sheriff Tiraspol	nach Red.
Olympiakos Piräus – Ludogorez Rasgrad	nach Red.
Spartak Moskau – Benfica Lissabon	Mi, 19.00
Dinamo Zagreb – Legia Warschau	Mi, 20.00
Ferencvaros Budapest – Slavia Prag	Mi, 20.00

Stevanovic bleibt ein Servettien
Servette hat den Vertrag mit seinem möglicherweise wichtigsten Spieler Miroslav Stevanovic für die Zeit bis 2025 verlängert. Der 31-jährige Offensivspieler aus Bosnien spielt seit 2017 für die Grenats. In 141 Spielen erzielte er 34 Tore und legte 49 weitere Treffer auf.

Chiellini verlängert bei Juventus
Über die Zukunft von Chiellini nach Italiens Europameistertitel wird viel spekuliert. Jetzt hat der 36-jährige Innenverteidiger für zwei weitere Saisons bei Juventus Turin unterschrieben, für das er seit 2005 ununterbrochen spielte.

Fifa sperrt Ex-Vizepräsident Hayatou
Der langjährige ehemalige Chef des afrikanischen Verbandes CAF und frühere Vizepräsident der Fifa, Issa Hayatou, ist von der Ethikkommission des Weltverbandes für ein Jahr für alle Aktivitäten im Fussball gesperrt worden. Der 74-jährige Kameruner soll in seiner Funktion als Chef des afrikanischen Verbandes bei der Vergabe von Fernseh- und Marketingrechten von 2014 bis 2017 nicht im Interesse seines Verbandes gehandelt haben.

TENNIS
TURNIER IM AUSLAND
Cordenons (ITA). ATP-Challenger (44 820 Euro/Sand).
1. Runde: Marc-Andrea Hüsler (SUI) s. Roberto Marcora (ITA) 6:4, 6:4.

HANDBALL
Suhr Aarau statt Kadetten im Supercup
Schweizer Meister Pfadi Winterthur misst sich im Supercup am Samstag, 28. August, nicht mit Cupsieger Kadetten Schaffhausen, sondern mit Suhr Aarau. Die Kadetten müssen passen, weil sie am gleichen Wochenende die 1. Runde der Qualifikation zur European Handball League bestreiten. Als erster Nachrücker wäre Cupfinalist Kriens Luzern vorgesehen gewesen, doch auch die Innerschweizer sind am letzten August-Wochenende im Europacup engagiert. Suhr Aarau hat den Supercup vor einem Jahr gewonnen.

EISHOCKEY
Justin Krueger bleibt in Lausanne
Lausanne hat den Vertrag mit Justin Krueger um ein Jahr bis Sommer 2022 verlängert. Der 34-jährige Verteidiger wechselte im letzten Sommer vom SC Bern zu den Waadtländern, mit denen er 53 Partien ohne einen Skorerpunkt bestritt.

Zauberkräfte wie Harry Potter?

Der Norweger Karsten Warholm stösst über 400 m Hürden mit dem Fabel-Weltrekord von 45,94 Sekunden in eine neue Dimension vor. Abstand vom Trubel nimmt er beim Lego-Bauen.

von Sascha Fey

Harry Potter ist eine der bekanntesten Romanfiguren, die es gibt. Er besitzt Zauberkräfte und tötet am Ende den mächtigen schwarzen Magier Lord Voldemort. Doch was hat Harry Potter mit Karsten Warholm zu tun? Der energiegeladene Norweger baut zur emotionalen Entspannung gerne mit Lego-Steinen, und dabei entstehen wahre Meisterwerke wie kürzlich die Nachbildung von Hogwarts, dem Internat für Kinder mit magischen Fähigkeiten, in dem Harry Potter zur Schule ging. «Das ist eine schöne Möglichkeit, Energie zu tanken und mich auf etwas zu konzentrieren, das mir Spass macht», sagte Warholm.

Wüsste man es nicht besser, könnte man meinen, dass auch Warholm selber über Zauberkräfte verfügt. Jedenfalls ist es unglaublich, was der 25-Jährige am Dienstagmittag Ortszeit bei grösster Hitze auf die Bahn gezaubert hat. Er stiess mit der Verbesserung des eigenen Weltrekordes um 76 Hundertstel auf 45,94 Sekunden in eine Sphäre vor, die zu erreichen praktisch unmöglich schien. «Das ist so verrückt», sagte Warholm, der nach dem Zieleinlauf vor Freude sein Leibchen zerriss. «Das ist mit Abstand der grösste Moment meines Lebens.»



Rekord-Jubel mit Folgen: Karsten Warholm zerreisst vor lauter Freude nach der Ziellinie sein Trikot. Bild Christian Bruna / Keystone

Hartes Training

Das Erfolgsrezept? «Ich habe wie ein verdammter Wahnsinniger trainiert.» Sein Programm umfasst am Montag, Mittwoch und Freitag «hochqualitative» Einheiten, die bis zu sieben Stunden dauern können. Diese beinhalten Sprints und Hürdenläufe, aber auch Krafttraining sowie plyometrische Übungen (Sprungtraining). Am Dienstag, Donnerstag und Samstag sind die Einheiten kürzer, macht er beispielsweise ein Intervall-Training auf einem Laufband.

Training ist das eine, gerade so wichtig ist das psychische Wohlbefinden, um solche Leistungen abzurufen. Von daher ist Trainer Leif Olav Alnes ein entscheidendes Puzzleteil für den Erfolg. Als Warholm eine Veränderung brauchte, wurde ihm der 64-Jährige empfohlen. Zwar wollte der studierte Biomechaniker seine Trainerkarriere beenden, er liess sich jedoch auf die Zusammenarbeit mit Warholm ein. Das war 2015.

Sie seien ein «einzigartiges Team», sagte der Olympiasieger. Die beiden sind mehr als nur Trainer und Athlet, sie verbindet eine Freundschaft, was für Warholm ein Muss ist, wenn so viel Zeit miteinander verbracht wird. «Wir haben viel Spass zusammen und teilen den gleichen Humor. Es ist, als wären wir geistig gleich alt.» Am Sonntag, wenn Erholung angesagt ist, nutzen die beiden gemeinsam den Jacuzzi in Alnes' Garten.

> «Nun muss ich mir neue Ziele setzen. Ich glaube aber, noch nicht fertig zu sein.»
>
> **Karsten Warholm**
> Norwegischer Leichtathlet

Das besondere Gefühl

Warholm schätzt an Alnes auch dessen Ehrlichkeit: «Wenn ich mein Potenzial nicht ausschöpfe, kann er sehr hart sein.» So sagte Alnes 2018 zu ihm, dass er zu dick sei. Darauf antwortete Warholm: «Du bist auch zu dick. Also nahmen wir beide ab, was bei beiden ziemlich gut geklappt hat.» Überhaupt erkannte Warholm die Wichtigkeit der Ernährung. Ein Jahr lang bereitete ein Experte all seine Mahlzeiten zu.

Warholm war zunächst Mehrkämpfer und brachte es im Zehnkampf immerhin auf 7764 Punkte. 2016 konzentrierte er sich erstmals auf die 400 m Hürden, ein Jahr später wurde er bereits zum ersten Mal Weltmeister, was «für mich ein kompletter Durchbruch war». Die Fortsetzung ist bekannt.

«Ich hatte letzte Nacht Mühe einzuschlafen, weil ich dieses besondere Gefühl in meiner Brust hatte, vergleichbar mit jenem, das ich als Sechsjähriger an Heiligabend hatte, eines, von dem du glaubst, dass du es nie mehr haben wirst. Aber ich hatte es vergangene Nacht», sagte Warholm nach seinem Rekordlauf. Er war so fokussiert darauf, die letzte noch fehlende Goldmedaille in seinem beeindruckenden Palmarès zu holen. «Nun muss ich mir neue Ziele setzen. Ich glaube aber, noch nicht fertig zu sein.» Mal schauen, was für Zauberstücke à la Harry Potter er noch bereit hat.

Bronze strahlt wie Gold



Als Simone Biles ihre Übung am Schwebebalken beendet hatte, schien die Welt der 1,42 m grossen Ausnahmeathletin zumindest für einen Moment wieder in Ordnung zu sein. Sie strahlte, legte ihre Hand aufs Herz, stieg vom Podium und fiel ihrer Betreuerin in die Arme. Wenig später war klar: Biles gewinnt Bronze – und feiert einen Sieg über sich selbst.

«Ich habe es für mich gemacht», sagte die Amerikanerin danach. «Und ich bin stolz, dass ich es geschafft habe, noch einmal zu turnen.» Im Teamfinal hatte sie sich nach einem völlig verpatzten Sprung aus dem Wettkampf zurückgezogen. Danach passte sie aufgrund mentaler Probleme für alle weiteren Finals, inklusive jenem im Mehrkampf, am Sprung und am Boden, wo sie 2016 in Rio de Janeiro Olympiasiegerin geworden war.

Sie seien alles Menschen und nicht einfach nur Attraktionen, so Biles. Es gebe Dinge, die hinter den Kulissen geschehen würden, von den die Leute keine Ahnung hätten. In ihrem Fall war von einer Blockade die Rede, im Englischen «Twisties» genannt. Ein in Turn-Kreisen bekanntes Phänomen, das sehr gefährlich sein kann, da sich die Athleten während ihren komplexen Rotationen in der Luft verlieren können.

Die 24-Jährige aus Texas war im Vorfeld von Tokio als designierter Superstar der Spiele gehandelt worden. Fünf Mal Gold schien für Biles bereit zu liegen. Mit einer bronzenen Einzelmedaille reist sie nun nach Hause. Eine Medaille, die für Biles Gold wert ist. *(sda)*

Der erste Griff am Morgen zum Handy

Nicht das individuelle Talent ist für die Schweizer Olympia-Erfolge verantwortlich. Viel mehr ist es die Arbeit und das Sportsystem hierzulande.

Eine Kolumne
von Nevin Galmarini*



Es ist ein kleines Ritual und gilt nicht mehr lange. Aber im Moment muss ich jeden Morgen um 06.20 Uhr – sofern mich meine Boys nicht schon früher geweckt haben – zum Handy greifen. Ich muss die Olympia-Resultate checken, die ich in der Nacht verpasst habe. Und immer und immer wieder bin ich schwer beeindruckt von den Leistungen der Schweizer Athletinnen und Athleten in Tokio.

Natürlich stechen die zahlreichen Medaillen heraus. Aber auch viele Sportlerinnen und Sportler, die ohne realistische Medaillenchancen dabei waren, konnten am wichtigsten Wettkampf ihres Lebens eine persönliche Bestleistung abliefern. Das inspiriert mich natürlich und ich frage mich, was all diese Leistungen gemeinsam haben. Was machen die Schweizerinnen und Schweizer dieses Mal so viel besser? Gibt es etwas, was die Mitglieder der diesjährigen Olympiadelegation Version 2021 gemeinsam haben und sie so gut macht?

Da bin ich eher skeptisch. Ich weiss aus Erfahrung, dass eine Top-Leistung einer Tennisspielerin absolut gar keinen Einfluss auf die Leistung eines Schwimmers hat. Auch wenn Swiss Olympic manchmal davon spricht, dass nach der ersten Medaille der Bann gebrochen und der Druck für die Athletinnen und Athleten nun kleiner sei. Vielleicht ist es ja einfach Zufall, dass wir in vielen Disziplinen aktuell gerade so viele Weltklasseathletinnen und -athleten haben und darum mehr Medaillen einheimsen als auch schon.

Nun – meiner Meinung nach hat das primär mit dem Schweizer Sportsystem zu tun. Wir sind zwar ein kleines Land und haben statistisch gesehen weniger Talente als die grossen Nationen. Aber dafür haben wir sehr viele professionelle Sportverbände, die eine tolle Nachwuchsarbeit leisten. Der Fokus auf die Arbeit ist zudem sowieso viel wichtiger als das Talent. Davon bin ich absolut überzeugt. Talent ist schön und gut, aber es lässt sich nur schwierig erfassen und messen. Und bevor man sich auf möglicherweise vorhandenem Talent auszuruhen gedenkt: An der Spitze sind alle anderen garantiert auch wahnsinnig talentiert. Auf was kommt es denn an, wenn die Talentierten unter sich sind?

Es kommt darauf an, wer von den Talentierten am härtesten arbeitet. Das ist auch eine Lebensschule: Falls es am Tag X doch nicht aufgehen sollte, dann hat man durch die langjährige harte Arbeit trotzdem sehr viel für das Leben mitgenommen und man wird mit etwas Distanz sehr stolz auf sich sein – auch ohne Olympia-Medaille.

Mir wurde übrigens lange kein Talent für das Snowboarden nachgesagt, vor allem auch wegen meiner Körpergrösse von 1.72 m und den kurzen Beinen (die sind wirklich sehr kurz). Die Resultate bei den Jugendkategorien waren denn auch alles andere als super. Zum Glück habe ich trotz Rangierungen im letzten Ranglistenviertel immer die Freude am Snowboarden und am Training behalten. Tatsächlich wurden die Resultate im Laufe der Zeit und dem Training in kleinen Schritten immer besser. Als ich an Grossanlässen an die Spitze fuhr, kamen plötzlich Leute auf mich zu: «Du bist halt ein talentierter Snowboarder»! Aber ich weiss: Mit Talent hat das gar nichts zu tun.

* Der 34-jährige Nevin Galmarini aus Ardez erzählt bis zu den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking in dieser Kolumne monatlich aus seinem Sportler- und Privatleben.